

10月25日(水)~27日(金) ハロウィンタイムスケジュール



10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

10月25日(水)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
10:30~11:30 ラテンエアロ60 内藤一美	10:30~11:30 太極拳60 竹中保仁	10:30~11:00 ミットアクア30 藤野裕子
11:45~12:30 ZUMBA(45min) 藤野裕子 ~仮装で盛り上がりましょう~	11:40~12:40 ピラティススクール 内藤一美	11:15~12:15 成人スイミングスクール 【登録制】
12:45~13:00 カラダ・つくる15 有川鏡子		12:30~13:10 アクア40 松本順子
13:10~13:25 青竹ピクス15 有川鏡子		
13:35~14:15 エアロ40 山中秀一	13:20~14:05 パレトン45 藤本恵理子	13:30~14:00 平泳ぎ30/バタフライ30 山本広志
14:25~15:15 エアロ50 上杉忍	14:20~15:00 ボディメイクヨガ40 猿楽美美 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	14:30~15:00 スイミングセミパーソナル
15:30~16:10 骨格リセットエクササイズ40 岡田雅子		ジュニアスイミングスクール準備 15:15~15:30
		15:30~16:30 幼児クラス
		自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
		16:30~17:30 幼児・小学生クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	17:20~18:20 選手クラストレーニング	17:30~18:30 小学生・中学生クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
18:30~19:10 ステップ40 岡本亮二		18:30~20:00 選手クラス
	19:30~19:50 おなかシェイプ20 井上葉奈	自由遊泳(コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
19:20~20:20 エアロ60 福島浩子	20:05~20:45 骨格リセットエクササイズ40 平田紀子	
20:30~21:30 Group Fight60 松本みゆき	20:55~21:35 エアロ40 平田紀子	20:45~21:15 アクア30 福島浩子
21:40~22:25 ZUMBA(45min) 福島浩子 ~仮装で盛り上がりましょう~		21:25~21:55 クロール30/背泳ぎ30 山本広志

写真撮影はレッスン後に行います。

10月26日(木)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:20~10:50 青竹ピクス30 松本典昭 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	10:10~10:25 モーニングストレッチ15	10:15~11:05 親子ベビースクール 【登録制】
11:00~11:30 歩いてみよう30 松本典昭 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~		11:15~12:15 成人スイミングスクール 【登録制】
11:45~12:30 Group Fight45 小林真帆	11:40~11:50 シナプソロジー10	11:25~12:15 乳幼児スクール 【登録制】
	12:05~12:35 バランスコーディネーション30 竹内佳津子	
12:45~13:05 ストレッチボール20 柳生多映子	12:45~13:30 パワーヨガ45 岡田雅子	12:30~13:00 バタフライ30 山本広志
	13:15~14:00 リトモス45 竹内佳津子 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	13:10~13:50 アクア40 松本みゆき
	13:40~14:00 おなかシェイプ20 小林真帆	
14:10~15:10 エアロ60 清瀬康代	14:15~15:00 バランスコーディネーション45 勝間佳江	14:00~15:00 スペシャルマスタースターズ60 上田翔太 【登録制】
15:20~16:20 JSAエクササイズ60 山中秀一	15:15~15:45 バランスボール30 有川鏡子	ジュニアスイミングスクール準備 15:15~15:30
	15:55~16:15 ストレッチボール20 有川鏡子	15:30~16:30 幼児クラス
		自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
		16:30~17:30 幼児・小学生クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	17:20~18:20 選手クラストレーニング	17:30~18:30 小学生・中学生クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	18:15~19:15 アドバンスダンススクール	18:30~20:00 選手クラス
18:40~19:20 エアロ40 山中秀一		自由遊泳(コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
19:30~20:15 リトモス45 松本典昭 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~		
20:25~21:25 ヨガ60 藤中愛	20:25~20:55 adidasGYM&RUN30 小林真帆 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	20:45~21:15 ミットアクア30 平田紀子
	21:05~21:25 おなかシェイプ20 小林真帆	21:25~21:55 平泳ぎ30/バタフライ30 古井沙季
21:40~22:25 Group Fight45 NORI	21:35~22:15 エアロ40 清瀬康代	

10月27日(金)		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
10:30~11:10 骨格リセットエクササイズ40 安田千草	10:40~11:00 ストレッチボール20 柳生多映子	
11:20~12:20 ヨガ60 藤中愛	11:20~12:20 ボディシェイプ60 安田千草	11:15~12:15 成人スイミングスクール 【登録制】
12:35~13:05 adidasGYM&RUN30 柳生多映子 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	12:30~13:30 パレエプライベートレッスン 安田千草	12:20~12:50 背泳ぎ30/平泳ぎ30 光嶋あゆみ
	13:20~14:05 ZUMBA(45min) 福島浩子 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	13:00~13:40 アクア40 ふみ
	13:40~14:10 ステップ30 上杉忍	14:00~14:30 クロール30/バタフライ30 光嶋あゆみ
	14:20~15:05 バランスコーディネーション45 今峯扶美子	14:30~14:50 ストレッチボール20 榎葉月
		14:40~15:10 スイミングセミパーソナル
		ジュニアスイミングスクール準備
		15:30~16:30 幼児クラス
		自由遊泳(2コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
		16:30~17:30 幼児・小学生クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	16:40~17:25 キッズダンススクール	17:30~18:30 小学生・中学生クラス
	17:30~18:30 ジュニアダンススクール	17:20~18:20 選手クラストレーニング
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	18:40~19:25 ZUMBA(45min) 安田千草 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~	18:30~20:00 選手クラス
		自由遊泳(1コース)歩行コース(1コース) ご利用いただけます。
	19:35~20:20 Group Fight45 勝間佳江	
	20:30~21:30 エアロ60 松本みゆき	20:10~20:40 パレトン30 吉井 ~ドレスコードはハロウィンカラーで~
		20:50~21:50 ヨガ60 吉井
		21:15~22:15 成人スイミングスクール 【登録制】
	21:45~22:15 Group Power30 小林真帆	22:00~22:20 おなかシェイプ20 井上葉奈

|-----|-----|-----|

|-----|-----|-----|

|-----|-----|-----|